

Daily Exercise Routine for School Children

மாணவர்களுக்கான அன்றாட உடற்பயிற்சி
அட்டவணை
“Fit Kids, Bright Future”

யாருக்காக இந்த PDF –

- பாடசாலை மாணவர்கள்
- உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள்
- பெற்றோர்

உள்ளே –

- நோக்கம்
- **Warm-Up Exercises** (5 நிமிடம்)
- **Main Exercises** (10–12 நிமிடம்)
- **Balance & Flexibility** (5 நிமிடம்)
- **Cool-Down Exercises** (5 நிமிடம்)
- நன்மைகள்

- Free PDF
- FOR Students
- School Use

தயாரித்தவர்-

- M.satheesh . Sir

You Tube

- [Msatheeshsir - YouTube](#)

Website


- [Msatheeshsir.com](#)



Daily Exercise Routine for School Children

நோக்கம்

- மாணவர்களின் உடற்கைமை மேம்படுத்துதல்
- சுறுசுறுப்பு, ஒழுக்கம் மற்றும் ஆரோக்கிய பழக்கங்களை வளர்த்தல்

 Total Duration: 20–25 நிமிடம்


1. Warm-Up Exercises (5 நிமிடம்)

- இடத்தில் மெதுவாக நடக்க / Jog
- Neck Rotation – 5 முறை
- Shoulder Rotation – 10 முறை
- Arm & Leg Stretching

காயங்களைத் தடுக்கும்

2. Main Exercises (10–12 நிமிடம்)

- Jumping Jacks – 20 விநாடிகள்
- Squats – 10 முறை
- Sit-Ups – 10 முறை
- Push-Ups (Easy) – 5–10 முறை
- Spot Jogging – 1 நிமிடம்

 உடல் வலு மற்றும் சகிப்புத்தன்மை அதிகரிக்கும்

◆ 3. Balance & Flexibility (5 நிமிடம்)

- Single Leg Balance – 10 விநாடிகள்
- Side Stretching
- Toe Touch Stretch

☞ சமநிலை & நெகிழ்ச்சி மேம்படும்

◆ 4. Cool-Down Exercises (5 நிமிடம்)

- மெதுவாக நடக்க
- Full Body Stretching
- Deep Breathing – 3 முறை


☞ உடல் தளர்ச்சி, வலி குறைவு

☑ Benefits

- உடற்தகைமை மேம்படும்
- கவனம் மற்றும் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்
- காயம் ஏற்படும் அபாயம் குறையும்
- தினசரி ஆரோக்கிய பழக்கம் உருவாகும்

Teacher / Ending

- தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடம் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- தண்ணீர் போதுமான அளவு குடிக்கவும்

 FREE PDF Exercise Chart – Description-ல் உள்ளது

 **Subscribe / Follow**

 **Share with students**